

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 31.03- 06.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Bolognesekastet(mahe porgand, veisehakkliha)	150	165	11.05	8.08	12.12		
	Roheline ratatouille(mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68		
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis(mahe peet)	100	27	1.32	0.20	5.45		
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2	
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49		
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
	<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>671</b>	<b>27.63</b>	<b>23.92</b>	<b>86.16</b>	
	KOOLILÕUNA	Kanasupp(mahe kartul, porgand)	250	288	14.00	18.04	19.01	
Hernesupp lihata(mahe porgand)		250	223	5.90	10.71	28.11	1	
Purukook rabarberiga(mahe rabarber, muna)		60	210	3.45	7.55	31.94	1;3	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Mahlajook(mahe õunamahl)		150	36	0.02	0.02	8.62		
Pria piimatooted(mahe piim)		20	11	0.65	0.53	0.91	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
Õun(mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand(mahe)		100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>739</b>	<b>23.05</b>	<b>28.44</b>	<b>99.78</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03		
	Läätsepikkpoiss(mahe läätsed, riis)	50	91	3.92	2.33	13.51	1	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44		
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83		
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)	100	24	1.32	0.30	4.90		
	Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2	
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32		
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Mariamorss(mahe must sõsta, punane sõstar)	150	63	0.23	0.02	15.00		
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>738</b>	<b>27.36</b>	<b>25.36</b>	<b>102.47</b>		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul, roheline uba)	250	143	3.07	9.04	13.41	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Keefiri-maasikatarretis(mahe maikas)	150	153	5.43	2.10	27.26	2	
	Marijakaste(mahe must sõstar, punane sõstar)	20	25	0.09	0.01	6.00		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>646</b>	<b>23.32</b>	<b>15.25</b>	<b>103.10</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12.27	4.02	0.13		
	Maisi- oaketlet(mahe mais, muna)	50	76	2.64	2.31	11.29	3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42		
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Redis, kurk, peet, mais(mahe peet, mais)	100	42	1.56	0.30	8.75		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99		
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2	
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>659</b>	<b>25.16</b>	<b>24.59</b>	<b>86.87</b>		
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>25.3</b>	<b>23.51</b>	<b>95.68</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com